

# Health Information

No232 2022.1  
 仙台大学附属明成高等学校  
 生徒保健委員会  
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号



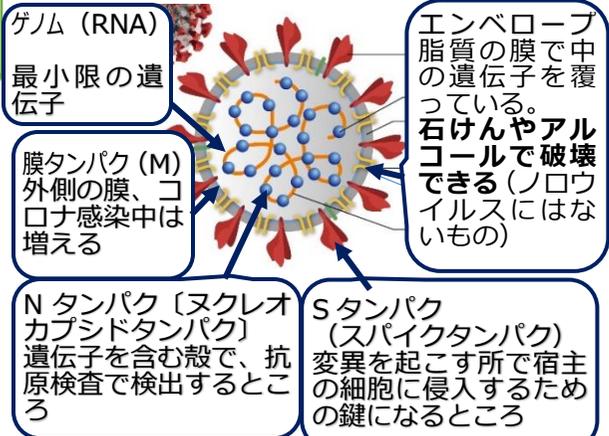
## インタビュー

今月は、本校前生徒会長 市川 侃(イチカワ タツキ)さんにインタビューしました。

大分寒くなってきました。本格的な冬到来です。皆さん体調はいかがですか？例年ですとインフルエンザの流行が始まっていますが、今季は新型コロナウイルス感染症予防対策の効果で、12月23日で現在インフルエンザの罹患者がいらないようです。冬の感染症にはインフルエンザの他にノロウイルスなどの感染性胃腸炎があります。予防対策をしっかり行い、感染症に罹らないようにしましょう。

### コロナウイルスはどんなもの？

大きさ 100 ナノメートルの球形  
 とてつもなく小さい。電子顕微鏡でしか見えない



保健室前では睡眠の効能やコロナウイルスについての掲示をしています。恒例の新年のおみくじも設置したのでおみくじにチャレンジしてみてください。また、コロナウイルスについてイメージ模型で詳しく説明しています。是非見てコロナウイルスを理解してください。



### 睡眠について

睡眠不足になると不快な気分になります。また、徹夜で勉強しても能率が上がらなかったり、すぐに忘れてしまったりするのは誰もが経験しています。睡眠は脳の疲労を回復させるためにあると考えられており、記憶の整理を定着するために必要と言われています。

### 睡眠の効能

**身体の疲労回復**  
 疲労を寝ている間に回復し明日の準備状態に入るのが睡眠のメリットです。

**免疫力の向上や維持**  
 十分な睡眠がとれていないと、ホルモンバランスが崩れ、免疫機能の働きが悪くなってしまうのは多くの方が知っていますね。寝ないと病気にかかりやすくなるのはこのためです。実際に風邪やインフルエンザが流行る時期などは、寝不足が原因でかかる方も多いと言われています。

**成長ホルモンの分泌を促す**  
 睡眠中には成長ホルモンが多く分泌されています。成長ホルモンの役割は、身体の成長や細胞の修復、代謝調節などを促すことです。睡眠中は均等に分泌されるわけではなく、寝始めの第一周期に一番分泌されます。そのため、寝始めの時の睡眠の深さには特に気をつけなければなりません。成長ホルモンと聞くと身長が伸びたり、骨格の形成だったりということに目がいきがちですね。しかし、大人になっても重要な役割を果たして、細胞の修復などに役立ちます。アンチエイジングホルモン(抗加齢ホルモン)もあります。

**精神面が安定する**  
 睡眠は、脳や身体に直接関係することが知られていますが、精神面でもメリットがあります。睡眠を十分にとることによって、不安感やストレスが減ることも知られていますね。不安感やストレスが多い状態は、ミス誘発し、さらにストレスが増すことがあり注意が必要です。ついついネガティブに物事を考えて不安になってしまいがちなときは、睡眠時間が足りていないのかもしれない。

**Q1: 趣味は何ですか**  
 A、絵を描いたり、粘土を使ったりの物作りです。



**Q2: 宝物は何ですか**  
 A 入学祝いにいただいた時計です。

**Q3: 調理科に所属して大変だった、楽しかったことは何ですか**  
 A、大変だったことは魚をさばくことで、楽しかったのはチャーハン作りです。



**Q4: 得意料理はありますか。あれば簡単なレシピを教えてください**  
 A、「海の幸の白ワイン煮 サフラン風味」です。  
 ① 材料をバターで炒め、白ワインでフランベする。  
 ② 魚介を入れ、サフランを加え鍋で蒸す。

**Q5: 高校3年間で力を入れたことは何ですか**  
 A、生徒会、書道、アルバイトです。

**Q6: 生徒会長をして学んだことや 大変だったことは何ですか**  
 A、大変だったことは学校行事の運営、人と人との繋がりが大事だと学んだことです。

**Q7: 将来の夢・目標は何ですか**  
 A、社長になっていい家に住みたいです。



**Q8: ストレス解消法がありますか**  
 A、ヒップホップなどの音楽を聴くこと、好きな友達や家族と遊ぶことです。

**Q9: 後輩にメッセージをお願いします**  
 A、3年間しかない高校生活を自分なりに工夫して楽しんでください。ご協力ありがとうございました。今後の活躍を期待します。

**適切な睡眠時間は？**  
 睡眠は長くどれほど良いわけではないようです。長過ぎると逆に良くないという研究結果も出ています。睡眠時間が7時間台の人に対して、3時間台の場合の死亡リスクは約1.2倍となり、9時間台も同様に約1.2倍、10時間を超えると死亡リスクは約1.35倍です。この結果から寝すぎるのも良くありません。



**記憶の定着や整理**  
 睡眠はその日に起きたことや覚えたことの記憶を整理してくれます。また、それと同時に定着もしてくれるので、勉強の上でも睡眠は欠かせません。夢を見るのは、その日に起きたことや考えていたことを整理するためだと言われています。

**編集後記**  
 最近ではコロナが収まりつつありますが、しっかりと手洗いをして、夜更かしはせずに早めに寝ましょう。  
 令和3年度  
 2年7組 保健委員